



Wake·up Harmony

WWW.WAKEUPHARMONY.FR

Journée 3

"J'arrête le mode robot "

J'ouvre les yeux et je casse les codes





Ouvrir les yeux et casser les codes

Pourquoi changer ses habitudes (casser les codes) ?

Pour identifier des automatismes (mécanismes) minimes et sans conséquences que l'on a mis en place dans notre quotidien, pour pouvoir les changer en conscience afin d'enclencher ce même processus sur de réelles problématiques de notre quotidien ou objectif que l'on veut atteindre.

"Changer son cadre"

Si vous pensez que la routine est réservée aux vieux ou aux obsessionnels, sortez-vous vite cette idée de l'esprit.

La routine est comme une baguette magique. D'un coup d'un seul elle vous rend plus efficace, plus performant, plus clairvoyant et plus objectif.

Attention toutefois à ne pas confondre routine (effectuée en "conscience" et habitude ("mode automatique") !

Une routine en conscience n'est pas effectuée sans réfléchir, c'est avant tout un rituel vous permettant de construire quelque chose de bon dans votre vie, afin de ne pas oublier l'essentiel et ce qui est important.

Fait en pleine conscience, un rituel vous rappelle comment rester en éveil.

Si celui-ci est réalisé sans en être conscient, on parle dans ce cas d'habitudes, faites sous une forme d'automatisation (en "mode robotique").

Celles-ci vous freinent sur le long terme en vous "enfermant" dans une zone de confort vous empêchant d'exprimer votre plein potentiel.

N'avez-vous pas l'impression parfois de traverser votre journée, sans la vivre pleinement?

Et si vous vous accordiez du temps pour penser, sortir de votre marathon quotidien et courir à votre rythme?

Les bienfaits :

Sortir d'une « sclérose » inconsciente qui nous ralentit dans notre élan créatif et d'innovation, afin d'oser le changement.



Comment marche cet exercice pour casser les codes?

1er exercice : Vos réflexes et habitudes du matin

Dans l'exercice qui va suivre vous allez identifier l'ensemble de vos habitudes matinales .

Ceci dans le but de changer un élément insignifiant en apparence, mais qui vous permettra par la suite d'enclencher ce même processus sur de réelles problématiques de votre quotidien, une habitude qui ne vous convient plus et vous dessert aujourd'hui.

Si vous n'arrivez pas à changer quelque chose d'aussi banal, imaginez à quel point il vous sera difficile de relever le défi pour une décision plus importante!

Avec ce changement, vous allez envoyer une nouveauté à votre cerveau pour l'habituer à sortir de son conditionnement et vous permettre ainsi de mieux vous mettre en action.

Comment bien pratiquer cet exercice ?

Notez les 30 premières minutes de votre rituel matinal: observez tous les détails. Que faites-vous dès votre levée du lit? Dans quel ordre faites vous les choses habituellement (prendre votre café, votre douche, vous brossez les dents, vous maquillez, etc...)?

- Observez et notez depuis combien de temps vous fonctionnez ainsi?
- Maintenant, fixez-vous un défi! Choisissez un élément de votre "habitude matinale" et décidez de changer l'ordre de celle-ci.
- Observez si ce changement vous dérange. Et si c'est le cas pourquoi et en quoi?

Cet exercice peut vous paraître anodin, mais vous allez réaliser qu'il ne sera pas si évident que cela de "bousculer" vos habitudes.



Combien de fois par jour et quand la pratiquer ?

Cet exercice a pour objectif de prendre conscience de nos propres automatismes, dans un but plus ambitieux qui est d'enclencher un changement d'habitude de manière consciente. Même s'il paraît très simple pour certains peut-être même simpliste il vous permettra d'observer le mécanisme de résistance de votre mental face au changement (il vous dira que c'est un exercice important, que c'est rigolo mais que vous n'avez pas que ça à faire, des plus importants changeaient les habitudes extrêmement contraignantes, que vous ferez plus tard car là vous n'avez pas le temps etc...).

Je vous invite à faire cet exercice le matin avant de partir au travail au minimum **trois semaines** pourquoi pas quatre afin de dépasser les fameuses trois semaines de résistance que le cerveau exprime face au changement.

Et surtout de noter dans votre petit carnet de bord les termes que votre mental utilise (notez les verbatims) lorsque vous prenez la décision d'enclencher un changement. Concrètement quelles sont les excuses que votre mental évoque ?

Les difficultés

Souvenez-vous que votre corps est habitué à déployer une certaine biochimie corporelle et lorsque vous décidez de changer une façon de faire, que vous cassez une habitude il va souvent rentrer en résistance, car il a tout simplement l'habitude de fonctionner depuis de nombreuses années d'une certaine façon, alors il va vous envoyer par l'intermédiaire d'une pensée une information vous invitant à ne rien changer de vos habitudes, car c'est plus simple, parce que vous connaissez cet état d'être (même s'il est désagréable) et qu'il vous est familier.

Mais ne cédez pas à cette résistance, rappelez-vous que vous n'êtes pas vos pensées. Et remobilisez-vous en vous souvenant que ce défi de changement vous le faites pour votre plus grand bien (afin d'atteindre un objectif « X » que vous aurez déterminé).



En mouvement maintenant:

Cet exercice va vous aider à laisser entrer de nouvelles voies de pensées et vous demandez comment sortir du fameux "on a toujours fait ça comme ça".

En créant un espace physique avec vos bras et vos jambes, profitez-en pour libérer un espace mental favorable au changement.

- Allongez-vous sur le dos, ouvrez vos épaules et collez vos omoplates sur le tapis afin qu'elles en marquent leurs empreintes.
- Respirez profondément 3 fois, accueillez votre journée sereinement et ouvrez-vous au monde.
- Décollez vos pieds et pliez les genoux afin de former un angle droit hanche/genou. Vos genoux sont collés et vos talons également.
- Actionnez votre ceinture abdominale en respectant ces 3 étapes: rentrez le ventre (comme si une planche s'abaissait entre le sternum et le pubis/ imaginez votre sternum glisse vers le nombril/sentez vos côtes se rapprocher et les obliques se contracter.
- Posez vos mains sur vos genoux et expirez.
- En inspirant, tendez les bras au-dessus de votre tête, et positionnez vos jambes à 45° en même temps.
- En expirant, ramenez les bras et les jambes au-dessus des hanches avec les talons sur les fesses.
- **Répétez ce mouvement 5 à 10 fois.**

Gardez votre bassin stable et collé au sol plus précisément votre sacrum (os situé dans le bassin entre le coccyx) la colonne vertébrale doit rester au sol.

Vous pouvez aussi faire cet exercice en gardant la tête au sol.



Conclusion:

Nous sommes tous conditionnés par nos habitudes, nos croyances, notre éducation et notre environnement.

Certaines de ces habitudes et croyances nous sont favorables, cependant il est important de prendre conscience des habitudes et/ou croyances qui peuvent nous desservir dans la volonté d'évoluer vers une direction choisie (défi, objectif, projet...) Nous avons toutefois la possibilité d'enclencher un changement si nous le désirons sincèrement et profondément (cerveau limbique émotionnel) en agissant de manière concomitante sur l'esprit - les émotions - le corps.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Plus d'explications, de précisions, des articles, des témoignages... des réponses à vos questions?

...Retrouvons-nous sur wakeupharmony.fr



Wake·up Harmony

Agnès VIEIRA

Consultante-coach spécialisée en équilibre et performance mentale

www.wakeupharmony.fr

contact@allharmonyconseil.fr